TANITA
健康をはかる

Body Fat Monitor/Scale

家庭用

脂肪計付ヘルスメーター
取扱説明書

体重専用キー付［4人用］

このたびは、脂肪計付ヘルスメーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本器は、生体インピーダンス（からだの電気抵抗）をはかることで、体脂肪率を測定します。生活習慣病予防の指標として、ご家庭の健康管理にお役立てください。

お願い

本器は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は、必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

脂肪が見える体重計

これからの常識、体脂肪健康法

体脂肪率のチェックが、健康管理の基本です。

本器の特長

- **体重と体脂肪率を同時に測定**
- **体重だけを測定する、体重専用キー付**
- **4人分のおとな・こども／性別／身長をメモリー**

■体脂肪率とは

●体に占める脂肪の割合です。男性は25%以上、女性は30%以上で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。
（P.11「体脂肪率判定表」参照）

■体脂肪率測定の原理は

●本器は、からだの電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定するBIA法(Bioelectrical Impedance Analysis)にもとづいて、研究、開発いたしました。

●体の中で、脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。

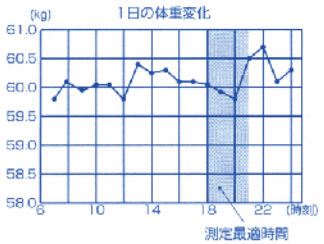
■正しい体脂肪率のはかりかたは

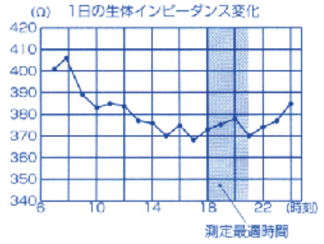
BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス（からだの電気抵抗値）の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

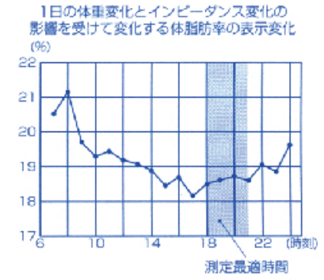
●測定した日の体調（発熱や暴飲暴食、多量の発汗など）や、1日内（通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します）の変化でも、値は変わります。

●できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、はかってください。

●測定時間帯 ➡	毎日夕方か、就寝前の入浴後
●測定条件 ➡	からだや足の裏をよく拭き、**そのまま素足で**裸に近い状態
●記録の推移 ➡	体重や体脂肪率を長期的に捉える







もくじ

ご使用の前に

ご確認ください

安全上のご注意 …… 4
正しいはかりかたとお願い …… 5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入）
付属品 …… 6

使いかた

ご使用にあたって

各部のなまえ …… 6
準備（乾電池の入れかた） …… 7
（正しい設置のしかた） …… 7

はかりかた

はかる前に（個人データの登録） …… 8
体脂肪率のはかりかた …… 10
体重のはかりかた …… 11

必要なとき

必要なとき！ご覧ください

故障かな!? …… 裏表紙
仕　様 …… 3
体重精度の保証範囲 …… 裏表紙
アフターサービスについて …… 裏表紙

■仕様

型　式		BF-645
最大計量（ひょう量）		136kg
最小表示（目量）		0～100kg迄 100g 100～136kg迄 200g
脂肪率計測		0.1%単位 （1.0%～75.0%）
設定項目（登録）	体型	おとな・こども
	性別	女性・男性
	身長	100～220cm（1cm単位）
電　源		単3乾電池（R6P）×4本
消費電流		DC6V／最大60mA
本体寸法		D298×W296×H38.5mm
質　量		約2.2kg（乾電池含）

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

表示	意味
⚠ **警告**	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。
⚠ **注意**	この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

- 🛇 してはいけない「禁止」内容を示しています。
- ❗ 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

禁止

本器は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤動作による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等の施設での測定）には絶対に使用しない

禁止

業務用として法令で定められている機能（設置基準等の確保）は備えていませんので、重大な事故発生の原因になります。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

禁止

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。

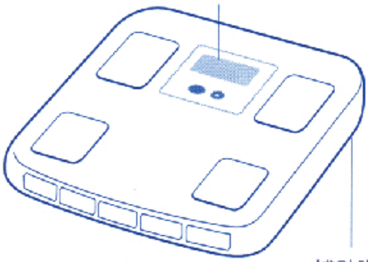
■測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない。
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定させない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

⚠ 注意

次の点にご注意ください



■表示部には、のらない
破損して、けがをする恐れがあります。

■補助脚は、じゅうたんや畳の上以外の場所では使わない
転倒して、大けがをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す）

■濡れたからだでのらない
入浴後、からだや足の水分を よく拭いてから 測定してください。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、入浴後や測定前に排尿するなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Error や ----- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

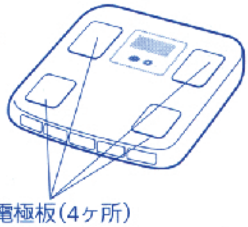
■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします

- ●6才以下と70才以上の方
- ●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人および、それに近い人
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本器は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。



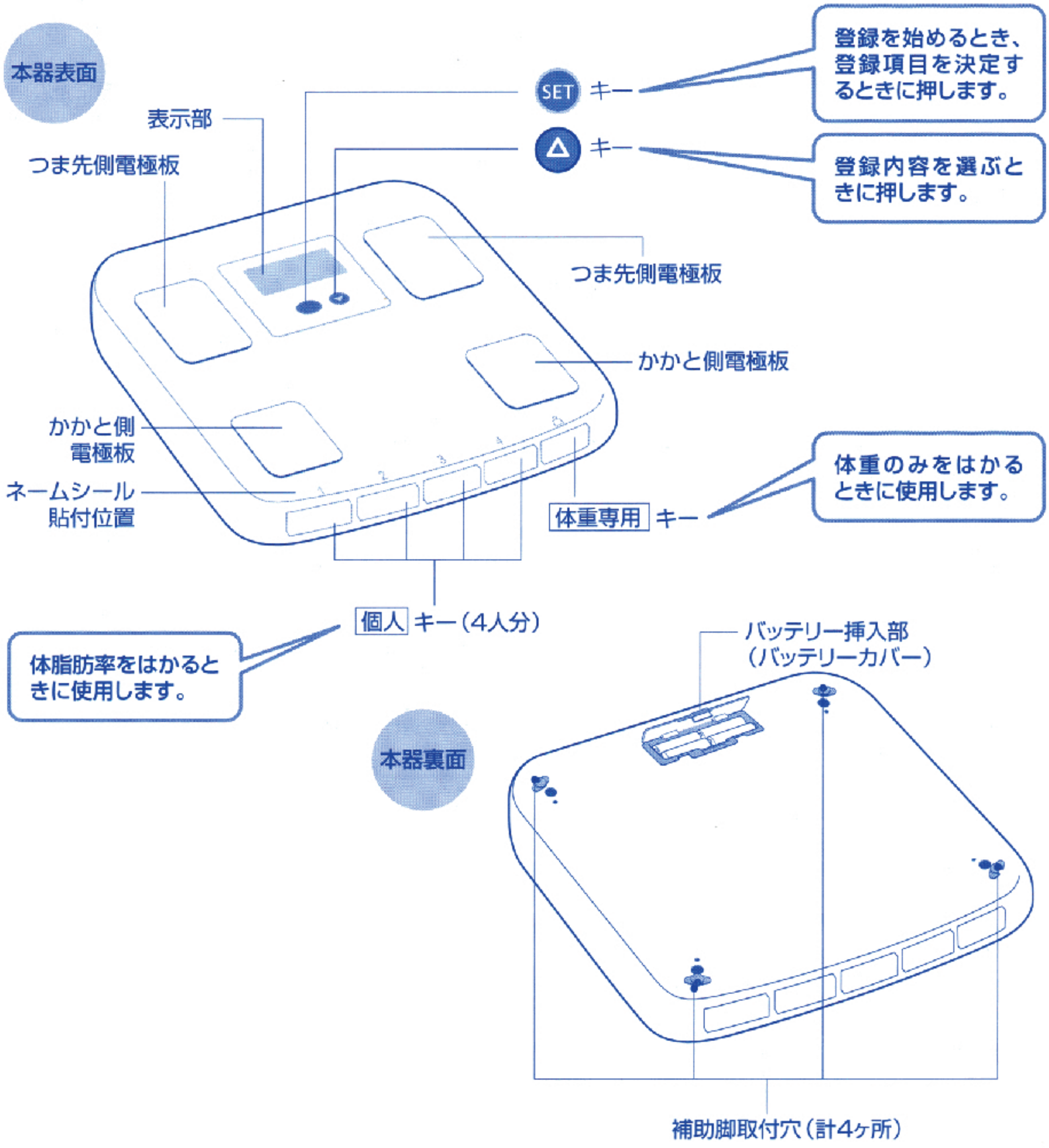
電極板(4ヶ所)

精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて	**■分解や水洗いは絶対にしない** **■過度の衝撃や振動を、与えない**
収納について	**■振動の激しい所に保管しない** **■ 個人 キーを、押すような方向や場所に、立てかけない** ※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。
お手入れについて	**■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない** 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し 固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

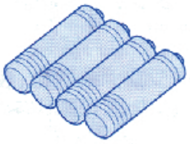
各部のなまえ／付属品



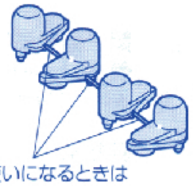
付属品の確認を

☑取扱説明書（本書）
□操作早見表
□保証書

□乾電池
（単3形：4本）
（R6P）



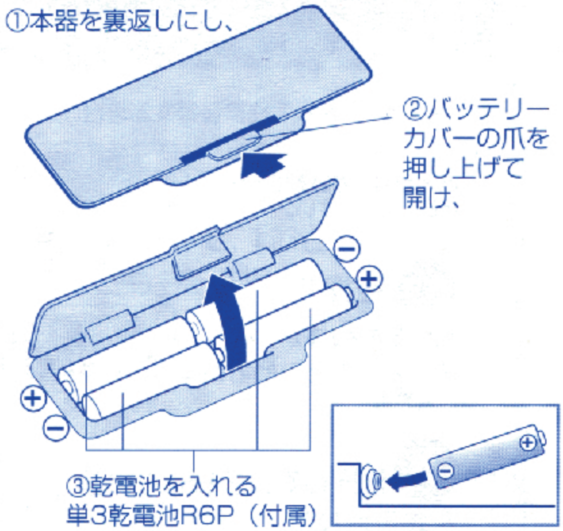
□補助脚（4個）



□ネームシール

準備（乾電池の入れかた／正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた



※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくるとLoが点灯

速やかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。

注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●乾電池の寿命は

約1年（1日に5回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命

付属の乾電池は、工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●登録した個人データ

（性別／年齢／身長）は乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら

乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本体を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

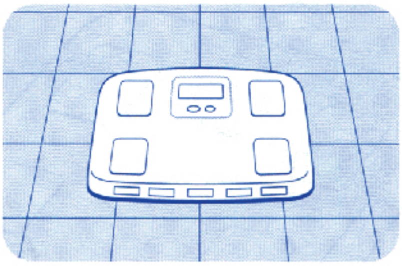
正しい設置のしかた

■硬く、平らな安定した所で 補助脚を使わないで ご使用ください。

●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない

●温度変化の激しい場所での使用は、避ける

●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

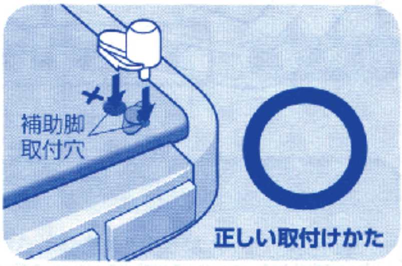


■じゅうたんや、畳でご使用になる場合のみ、補助脚を取り付けてください。

①測定台裏面の補助脚取付穴（4ヶ所）へ

②補助脚（4個）をしっかりと取付ける

●補助脚を取付けると、厚さ20mmまでのじゅうたんの上での測定ができます。



⚠注意

柔らかいじゅうたんや畳の上以外の場所では補助脚を使わない

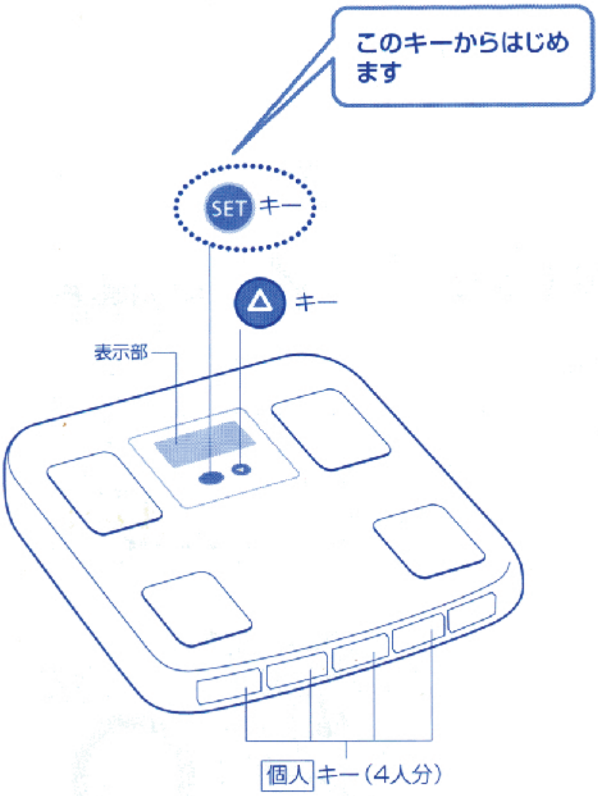
※転倒する恐れがあります。

はかる前に（個人データの登録）

個人キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（おとな・こども／女性・男性／身長）を登録します。登録しないと測定ができません。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

例：個人キー「3」に、「おとな」の「女性」で身長「153cm」を 登録する場合



1 登録する番号を決める

（例）個人キー「3」に登録する場合

表示が消えていることを確認してください。

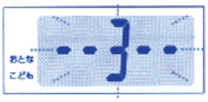
SET を押す

（ピッと音がする）
個人キーの番号「1234」が点滅表示

△を押して、「登録したい番号」を表示させる

※押すたびに数字が変わります。

例：△を3回押して --3-- を表示させます。



SETを押して、決定する

（ピッと音がする）
次の登録項目「おとな」「こども」の◀マークが点滅表示

ご注意

6才以下、70才以上の方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性がありますので、測定された値は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、使用終了後は自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
その他、次の場合にも働きます。

- **登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。**
- **「0.0kg」表示後、本体にのらず約30秒経過した場合**
- **測定途中で本体から降りた場合**
- **体脂肪率表示後、約30秒経過した場合**

2 「おとな」または「こども」を登録する

（例）「おとな」を選択する場合

㊟ ※おとな：18才以上の場合
こども：17才以下の場合

△を押して、「おとな」または「こども」を選択

※押すたびに「おとな」「こども」の◀マークが変わります。

例：△を1回押して「おとな」にする。

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）

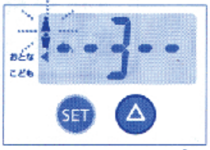
次の登録項目「性別」の
♀マーク（女性）
♂マーク（男性）が点滅表示

3 「性別」を登録する

（例）「女性」を選択する場合

△を押して、「女性 ♀」または「男性 ♂」を選択

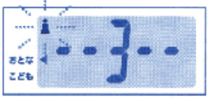
※押すたびに♀マーク「女性」♂マーク「男性」が変わります。



例：△を1回押して♀マーク「女性」を表示させます。

SETを押して、決定する

（ピッと音がする）

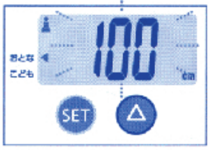


次の登録項目「身長」が点滅表示

4 「身長」を登録する

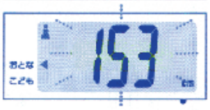
（例）身長が「153cm」の場合

△を押して、「登録したい身長」を合わせる



※△を押し続けると数字が早送りできます。
「220cm」を超えると「100cm」に戻ります。

例：△を押して 153 とする。

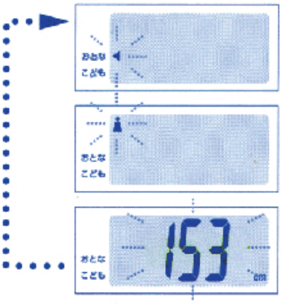


SETを押して、決定する

（ピッピッと音がする）

今までに登録した「おとな・こども」、「性別」、「身長」が交互に3回表示した後、表示が消える。

3回交互表示



以上で登録は終了です　電源OFF

こんなときには

●登録を中止または間違えたときは
⇨登録の途中で内容の間違いに気づいた場合や、登録を中止する場合は、体重専用キーを押してください。登録の初期の「1234」表示に戻ります。登録を最初からやり直してください。

●年齢・身長に変更がある場合は
⇨成長により（おとな・こども）や身長が変わった場合は登録内容の変更を行ってください。

●別の「個人」キーへの登録は
⇨全ての表示が消えてから行ってください。

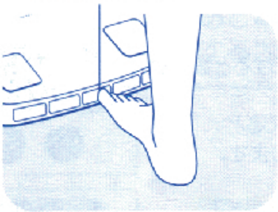
体脂肪率のはかりかた

●個人データの登録（P8）はすんでいますか？

1 登録した、あなたの 個人 キーを押す

（ピッと音がする）

「3」に登録した場合



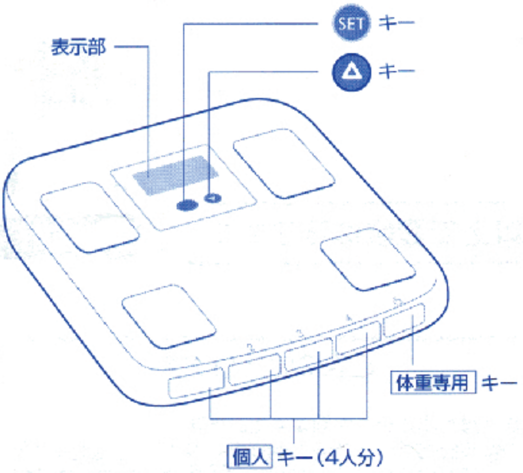
表示部

登録されたご自分の「おとな（こども）」、「性別」「身長」が表示され、
0.0 kgの表示に変わります。

「おとな（こども）」が表示されます

「身長」「性別」が表示されます

測定準備ができました



2 必ず 0.0 kg表示が出てから素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。

体重の表示

①まず、「体重」が表示され、
（ピッと音がする）
つづいて「体脂肪率」が測定されます。

●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま** なるべく動かないでください。

体脂肪率測定中

体脂肪率の表示

②測定終了です。**（ピッピッと音がする）**
本器から降りてください。降りても「体重」と「体脂肪率」が交互に3回表示され、電源が切れます。

結果が 3回交互表示 されます

電源OFF

お知らせ

■**登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと**⇨正しい測定ができません。

■**足の裏が汚れていたり、正しくのっていないと**⇨ Error や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

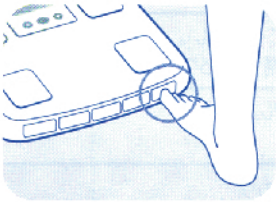
●**体脂肪率の測定範囲を越えると**⇨ Error を表示します。

● **0.0 kgの表示が出る前にのると**⇨ Error や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

体重のはかりかた

本器は体脂肪率測定機能を使用せず、体重測定だけを行うこともできます。この場合、登録せずにご利用いただけます。

1 体重専用 キーを押す



88888 表示後、

0.0 kgの表示になったら
（ピッと音がする）

2 本体にのる

体重が表示されます

電源OFF

■体脂肪率判定表

判定／性別	適正範囲		肥　満
	30歳未満	30歳以上	
男　性	14%〜20%	17%〜23%	25%以上
女　性	17%〜24%	20%〜27%	30%以上

※体脂肪率の判定は一般成人を対象としています。
※1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学科にて適用されている値を参考にしています。
●体脂肪率の測定範囲は1.0%〜75.0%です。

個人 キーに登録されていない方の測定方法は？

●個人データの登録（P8）に従い、「個人」キーに登録したのち測定してください。
※登録済みの「個人」キーを使う場合も同じです（この場合、前の人のデータは消去されます）

次のような場合、正常な測定ができません。

●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合。
●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合。
●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合。
●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）。
●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）。
●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合。
●足の内側（内もも）が付いている場合。
（乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
●正しく電極板にのっていない場合。

故障かな!?

「故障かな!?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人 キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか? ●乾電池が、消耗していませんか? ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	7
Lo を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	7
全ての文字などを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります。)	7
個人 キーを押すと、----- を表示し、すぐに消える	●その 個人 キーには何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	8
測定中に Error や ----- を表示する	● 個人 キーの登録内容が、間違っていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか? ●足の裏が汚れていませんか? ●体脂肪率が測定範囲を超えています(この場合は、測定不可)。 ●他の人の 個人 キーを、選択していませんか? ● 0.0 kgが、表示する前にのっていませんか?	8 10,11 10,11 11 10 10,11
測定中に、 OL を表示する	●最大計量(ひょう量)136kgを越えています (この場合は、測定不可)。	裏表紙
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	●測定中に動いていませんか? ● 0.0 kgが、表示する前にのっていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか?	10

■体重精度の保証範囲

●本器は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまでをはかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

●本器は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)にはお使いになれません。

アフターサービスについて

1.保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2.修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3.ご不明な点は弊社営業所または お客様サービス相談室にお問い合わせください。

info: ベストウェイト健康講座 www.best-weight.ne.jp

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.com

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00～17：00 (土・日・祝祭日は除く)
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査
伊藤

BF6457801(1)